La santé en été

Échevinat des Services sociaux, de la Famille et de la Santé

Soleil
Eau
Ozone
Canicule
Allergies
Insectes
Tiques
Alimentation
Confort

Liège

Sommaire

Le mot de l'échevin ..... page 3

Les allergies ..... page 4

Le soleil ..... page 8

Bronzer autrement ..... page 19

Ozone et canicule ..... page 20

Le confort intérieur ..... page 25

Les dangers liés à l'eau ..... page 27

Les dangers liés au sable ..... page 34

Les insectes et arachnides ..... page 35

Les tiques ..... page 42

Vaccination ..... page 46

Eté et alimentation ..... page 47

Sauver une victime inconsciente ..... page 54

Sources et remerciements ..... page 55

Le mot de l'Échevin

Le soleil est de retour, et avec lui les joies de l'été. De longues journées ensoleillées, des vêtements plus légers…

Après les mois d'hiver, calfeutrés à l'intérieur de nos maisons, il est bien agréable de retrouver la nature, l'air frais, le soleil.

En Belgique ou à l'étranger, les endroits sont nombreux où flâner, prendre le soleil, observer insectes et autres animaux. Mais gare aux insolations, piqûres, brûlures ! L'été est aussi plein de petits périls qu'il est préférable d'éviter.

Vous connaissez l'adage : il vaut mieux prévenir que guérir ! C'est pour vous aider dans cette tâche que j'ai demandé à mes collaborateurs de l'échevinat des Services Sociaux, de la Famille et de la Santé de mettre au point ce petit guide.

D'un format idéal pour le transport, il vous permettra de tout savoir sur ce qu'il faut faire ou éviter pour passer un bel été : choix de la crème solaire, carte des plages et autres points d'eaux praticables de Wallonie, le tableau des aliments estivaux ou encore la liste des insectes dont il faut se méfier, et bien d'autres conseils utiles.

Que ce guide trouve bonne place dans vos sacs et valises, et surtout, excellentes vacances à tous !

L'Échevin des Services sociaux,
de la Famille et de la Santé

Les allergies

Avec le printemps, on assiste au réveil de la nature qui en profite pour fleurir. C'est le début de la période de pollinisation.

En Belgique, 29 % des personnes souffrent d'allergies et plus exactement de rhinites allergiques notamment dues aux pollens. Celles-ci se caractérisent généralement par des éternuements, le nez qui coule et des yeux qui chatouillent et qui pleurent. Difficultés pour dormir, maux de tête, difficultés d'apprentissage pour les enfants en sont les conséquences secondaires. À l'heure actuelle, on constate au sein de la population une augmentation constante de l'hypersensibilité aux allergènes.

En raison des changements climatiques, certaines espèces végétales en danger se protègent en se multipliant, entraînant par là même des concentrations en pollen plus importantes.

❍ Les végétaux allergisants

Le bouleau

Le bouleau fleurit en avril - mai. Il produit environ un tiers de l'ensemble des grains de pollen d'arbres présents dans l'air. L'allergie au bouleau est la première en Belgique parmi les sensibilisations aux pollens d'arbres.

L'importance de la pollinisation varie fortement d'une année à l'autre. Le biorythme de la plante (à une année de forte production de pollen de bouleau succèdent souvent deux années de production moindre) et les conditions atmosphériques en sont les responsables.

L'air à la mer est généralement moins riche en pollens d'arbres. Un séjour à la côte est donc bénéfique.

Certaines personnes allergiques au pollen de

bouleau présentent une allergie alimentaire croisée vis-à-vis de certains fruits tels les pommes, cerises, amandes, noisettes ou kiwis. Cela est dû au fait que les protéines présentes dans les pollens sont aussi présentes dans certains fruits. Le bouleau appartient, ainsi que le noisetier, l'aulne et le charme, à la famille des Betulaceae. Il existe une allergie croisée entre les pollens de ces arbres (ils contiennent le même allergène) : une personne sensibilisée au pollen de bouleau peut donc présenter des problèmes d'allergie au début de l'année, lorsque la concentration de pollen d'aulne et de noisetier est très élevée.

Les graminées

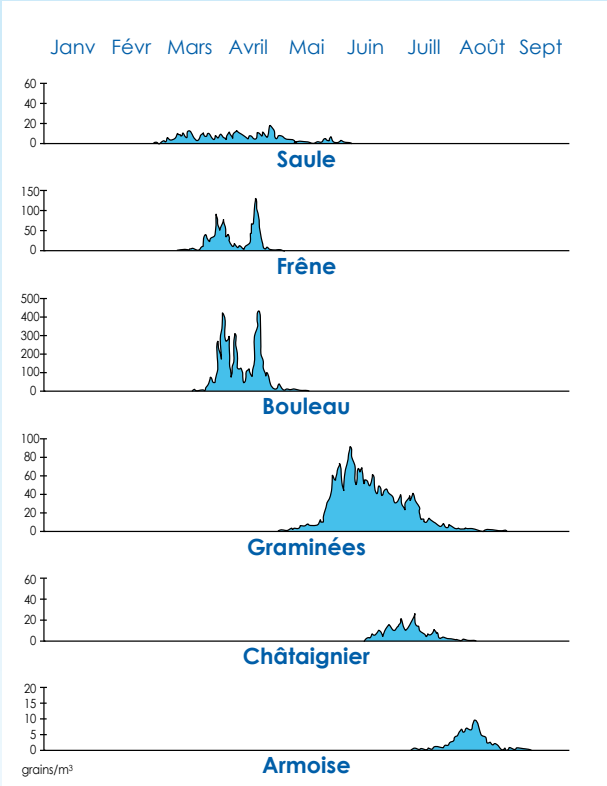
Dans nos régions, la famille des graminées comprend une centaine d'espèces différentes. On les trouve à l'état sauvage (en prairie et aux bords des chemins) ou cultivées (céréales).

Le pollen des graminées est l'agent principal du « rhume des foins ».

La période de pollinisation est très longue (de mai à août). Ceci est dû au nombre important d'espèces et au fait que plusieurs périodes de floraison peuvent se suivre.

En début de saison, il suffit parfois de peu de grains pour provoquer des problèmes allergiques chez des personnes fortement sensibilisées. La période la plus critique pour les personnes qui souffrent du rhume des foins se situe généralement pendant les quinze premiers jours du mois de juin.

Calendrier pollinique des principaux végétaux allergisants



L'armoise
On la trouve aux bords des chemins, dans les terrains vagues...
C'est une plante herbacée avec une tige dressée, qui peut atteindre 2 m de hauteur. Le dessus des feuilles est vert foncé, le dessous est blanchâtre et velu. Les petites fleurs jaunes brunâtres sont regroupées en capitules, qui forment à leur tour des grappes.

❍ Précautions à prendre si l'on est allergique aux pollens

- éviter de sortir par temps sec, venteux ou en cas d'orage (fragmentation des pollens) ;
- éviter d'aérer de façon trop importante ;
- pratiquer un sport de préférence tôt le matin, avant que les pollens ne soient libérés ;
- brosser ses vêtements et cheveux en rentrant chez soi : les pollens peuvent effectivement s'y accrocher.

Le réseau de surveillance aérobiologique belge - Institut Scientifique de Santé Publique

Ce réseau fournit une information rapide concernant la présence des allergènes dans l'air. Ces données aident à poser un diagnostic et à éviter les périodes à haut risque.

Cette surveillance se fait à partir de lieux différents, de janvier à fin septembre (pour les pollens) et jusqu'à la fin novembre (pour les spores fongiques).

Vous pouvez suivre l'évolution
de la présence des pollens dans l'air
sur le site **www.airallergy.be**

❍ Quel remède en cas d'allergie ?

En général, le médecin prescrira un spray nasal faiblement dosé en cortisone et éventuellement couplé à un antihistaminique.

Il existe également des vaccins qui insensibilisent progressivement le système immunitaire aux allergènes. Dans 85 % des cas, cela permet de réduire sensiblement les symptômes.

Le soleil

S'exposer modérément au soleil, en respectant les précautions élémentaires, est bénéfique pour la santé. Le soleil nous met de bonne humeur et nous permet de synthétiser la vitamine D. Néanmoins, ses rayons ultraviolets (UV) peuvent être nocifs pour les yeux et provoquer un vieillissement accéléré de la peau, des coups de soleil, des dermatoses (maladies de la peau) et, dans les cas les plus graves, des cancers de la peau - ou mélanomes - qui sont d'ailleurs en augmentation dans tous les pays occidentaux.

❍ Les trois types de rayons solaires

Les rayons solaires sont classés en trois catégories :

- les **UVA** pénètrent le plus profondément dans la peau et sont responsables du bronzage rapide, du vieillissement de la peau et en partie du cancer de la peau ;
- les **UVB** sont les plus dangereux pour la peau : ils induisent coups de soleil, vieillissement de la peau et surtout cancer de la peau ;
- les **UVC** n'atteignent qu'en faible quantité notre surface terrestre car ils sont absorbés par la couche d'ozone.

Il importe donc de se protéger contre les UVA et les UVB.

❍ L'index UV (ou indice UV)

L'index UV mesure l'intensité du rayonnement solaire dans l'UV. Il tient compte de la sensibilité de la peau à la brûlure du soleil. Plus il est élevé, plus l'impact sur la santé est néfaste.

Index UV	Intensité UV	Brûlure de la peau
1-2	Très basse	Négligeable
3-4	Basse	Lente
5-6	Faible	Facile
7-8	Haute	Rapide
9-10	Très haute	Très rapide

Les 10 commandements pour se protéger des effets néfastes du soleil

1. Éviter de s'exposer entre 11 heures et 16 heures.
2. Commencer par des expositions courtes.
3. Chercher l'ombre régulièrement en sachant que si vous êtes à proximité d'un point d'eau ou de sable, le danger est plus important en raison de la réverbération.
4. Utiliser correctement une crème solaire adéquate.
5. Se protéger dès que le soleil est présent, du printemps à l'été, en ville ou au jardin et même par temps nuageux.
6. Porter un chapeau de soleil à large bord et des lunettes solaires de qualité.
7. S'hydrater plus que d'habitude (boire plus d'eau).
8. Protéger les enfants avec des vêtements couvrants et se rappeler que bouger ne diminue pas les risques de coups de soleil.
9. Être attentif à l'index UV annoncé par l'IRM (*) dans les bulletins météo ou sur www.meteo.be.
10. Éviter les efforts physiques aux heures les plus chaudes.

(*) Institut Royal Météorologique

❍ Comment protéger plus spécifiquement les bébés, enfants et adolescents ?

Il est très important de protéger les bébés et les enfants du soleil, car ils sont plus vulnérables que les adultes en raison de leur peau plus sensible. Et même s'il est vrai que les mélanomes sont rares dans l'enfance, c'est à ce moment-là que cela se prépare. Aujourd'hui, il est d'ailleurs scientifiquement établi que l'exposition solaire d'une peau immature (avant l'âge de 12 ans) est un facteur de risque très important pour l'apparition d'un mélanome à l'âge adulte. Prendre des précautions est donc indispensable.

Il importe :

- de ne jamais laisser un nourrisson ou un tout jeune enfant jouer ou dormir au soleil, même avec de la crème solaire ;
- d'habituer les enfants à porter des lunettes solaires, à se couvrir (t-shirt, chapeau...) et à s'enduire de crème solaire avec une attention toute particulière pour les parties les plus exposées, comme le visage, les oreilles, le cou, les genoux et le dessus des pieds ;
- de donner de la crème solaire aux adolescents qui passent de longues périodes à l'extérieur pendant l'été en leur expliquant l'importance de l'utiliser.

❍ Bien se protéger la peau

Qu'est-ce que le bronzage ?

Sous l'action des UV, la peau se défend en produisant de la mélanine. Le bronzage apparaît. Il n'offre cependant qu'une protection limitée. Pour bien se protéger, il faut utiliser une crème solaire.

Crème solaire

Comment bien choisir sa crème solaire ?

Choisir une crème qui protège à la fois contre les UVA et les UVB et qui est adaptée à son **type de peau** - on parle d'ailleurs de « phototype » car chaque type de peau réagit différemment au soleil - et à son **activité**. Depuis 2008, plus aucun produit ne peut porter la mention « écran total » (aucun produit n'arrête la totalité des rayons solaires) et le facteur de protection solaire contre les UVB (FPS ou SPF : Solar Protective Factory) le plus fort est 50+.

Type d'exposition	✷	✷✷	✷✷✷
Enfants de plus d'un an Les bébés ne doivent jamais être exposés directement au soleil.	**HAUTE PROTECTION** SPF 30-50 + UVA	**TRÈS HAUTE PROTECTION** SPF 50+ +UVA	Éviter toute exposition directe au soleil. Si c'est impossible **TRÈS HAUTE PROTECTION** SPF 50+ +UVA
Peau de type 1 Blanche laiteuse, généralement cheveux roux ou blonds clair, taches de rousseur abondantes.	**HAUTE PROTECTION** SPF 30-50 + UVA	**TRÈS HAUTE PROTECTION** SPF 50+ +UVA	**TRÈS HAUTE PROTECTION** SPF 50+ +UVA
Peau de type 2 Claire, généralement cheveux blonds à châtains clairs, souvent quelques taches de rousseur.	**PROTECTION MOYENNE** SPF 15-25 + UVA	**HAUTE PROTECTION** SPF 30-50 + UVA	**TRÈS HAUTE PROTECTION** SPF 50+ +UVA
Peau de type 3 Claire, cheveux blonds foncés, châtains ou bruns, généralement pas de taches de rousseur.	**FAIBLE PROTECTION** SPF 6-10 + UVA	**PROTECTION MOYENNE** SPF 15-25 + UVA	**HAUTE PROTECTION** SPF 30-50 + UVA
Peau de type 4 Mate, cheveux bruns à noir.	**FAIBLE PROTECTION** SPF 6-10 + UVA	**PROTECTION MOYENNE** SPF 15-25 + UVA	**PROTECTION MOYENNE** SPF 15-25 + UVA

✷ = **Exposition modérée** (ciel nuageux, début de matinée, fin d'après-midi)
✷✷ = **Exposition importante** (plage, activités extérieures de longue durée…)
✷✷✷ = **Exposition extrême** (glaciers, tropiques…)

Remarque : certaines crèmes solaires peuvent contenir des substances chimiques potentiellement dangereuses que l'on ne retrouve généralement pas dans les produits solaires vendus en pharmacie.

Comment bien utiliser sa crème solaire ?

Les crèmes solaires peuvent donner un faux sentiment de sécurité. Profiter de leur efficacité nécessite quelques consignes à respecter :

- appliquer la crème solaire en quantité suffisante sur une peau non mouillée (même par la sueur) ;
- les crèmes solaires contenant un filtre chimique (qui absorbe les UV) doivent être appliquées trente minutes avant une exposition ; celles qui contiennent un filtre physique (qui réfléchit les UV) sont efficaces dès leur application. Elles contiennent des oxydes métalliques, ont généralement un facteur de protection solaire plus élevé, une texture plus épaisse et laissent parfois une pellicule blanche sur la peau ;
- renouveler l'application toutes les deux heures et systématiquement après la baignade ou une activité au cours de laquelle on a transpiré ;
- même bien enduit, ne pas prolonger l'exposition au soleil indéfiniment ;
- un voile nuageux peut laisser passer jusqu'à 90 % et plus des UV. On doit donc appliquer de la crème solaire même par temps nuageux.

Protéger ses lèvres aussi

Les lèvres sont souvent les oubliées en matière de protection solaire. Or, elles constituent une partie du visage où le cancer de la peau se forme souvent. En pharmacie, vous trouverez des sticks qui contiennent un filtre solaire à utiliser en cas de fort ensoleillement.

Que faire en cas de coup de soleil ?

Si malgré toutes les précautions vous êtes victime d'un coup de soleil, refroidissez la partie lésée en y laissant couler de l'eau froide ou en y appliquant une serviette humide. Mettez-y également une crème anti-brûlure hydratante que vous conseillera votre pharmacien.

Effet sur les cicatrices récentes

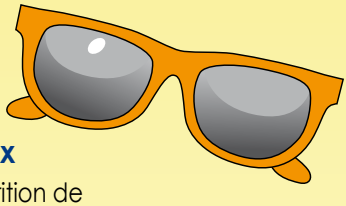
Il importe de couvrir plaies ou cicatrices récentes afin d'éviter l'apparition de taches brunes. En effet, les cellules qui régénèrent la cicatrice se multiplient rapidement et produisent plus de mélanine. En les exposant au soleil, on risque de provoquer une hyperpigmentation. Ce n'est pas dangereux mais il est possible que ces marques demeurent en permanence.

Règle ABCDE

Le **mélanome** est en général un cancer cutané qui se voit.

Consultez un dermatologue en présence d'un des critères suivants : un grain de beauté **A**symétrique, avec des **B**ords irréguliers, présentant plusieurs **C**ouleurs, d'un **D**iamètre supérieur à 5 mm et/ou d'**É**volution anormale, changeant de couleur, de taille, de forme, entraînant des démangeaisons ou des saignements.

Un « grain de beauté » qui apparaît mais qui est différent de vos autres grains de beauté doit vous inciter à la prudence.



❍ Bien se protéger les yeux

Le soleil peut engendrer l'apparition de désagréments allant du simple oeil rouge à des troubles plus sérieux tels des affections de la rétine, des inflammations, une cataracte prématurée ou encore un dessèchement de la cornée. Se protéger les yeux est donc recommandé et ce, dès le plus jeune âge. A noter que les yeux secs et/ou bleus sont plus sensibles encore aux méfaits du soleil.

Comment bien choisir ses lunettes solaires ?

- s'assurer que les lunettes solaires ont un filtre anti-UV, ce qui est notifié par la mention « CE » ;
- au niveau du pouvoir filtrant des UV, sous nos latitudes, choisir des lunettes qui présente un grade 3, voire 4 si l'on se situe sur un site où il y a réverbération par l'eau (à la mer par exemple) ;
- en ce qui concerne la couleur, préférer les verres de teinte brune (qui protègeront plus contre l'éblouissement), verte ou grise. Les verres de teinte bleue sont à éviter absolument : ils n'arrêtent pas les UV et pire, vu qu'ils diminuent l'éblouissement, la pupille moins éblouie reste dilatée et ne filtre plus les UV ;
- pour ce qui est de la forme, choisir des montures enveloppantes et des verres assez larges ;
- les ophtalmologues conseillent d'acheter ses lunettes solaires de préférence chez un opticien.

Remarques :

- les personnes qui mettent des lentilles peuvent porter, en plus de celles-ci, des lunettes solaires ;
- il existe également des lunettes solaires avec verres correcteurs.

❍ Phénomènes particuliers pouvant survenir suite à une exposition au soleil

L'insolation

Une insolation (qui peut se produire lors d'une activité ou au repos) est la conséquence d'une trop longue exposition au soleil. Sueurs, maux de tête, fatigue et fièvre modérée en sont les principaux symptômes. Pour éviter une insolation, respectez les commandements présentés en page 9 de cette brochure.

Que faire en cas d'insolation ?

Se mettre à l'ombre, boire de l'eau et si besoin est, prendre un cachet (d'aspirine par exemple) pour apaiser les maux de tête.
Attention : si la situation ne s'arrange pas, alarmez vos proches et appelez (ou faites appeler) un médecin car une insolation grave peut mener au coma !

Les allergies au soleil

À l'heure actuelle, le soleil, même léger, provoque de plus en plus de réactions allergiques : un Belge sur 7 en souffre.

Types d'allergie

Parmi les allergies au soleil, la **lucite estivale bénigne** est la plus fréquente et la plus banale. Elle survient surtout chez la femme (80%) entre 20 et 35 ans, parfois chez l'enfant. Elle apparaît moins de 12 heures après l'exposition au soleil et se présente sous formes de petites papules (boutons) rouges ou de vésicules au niveau du décolleté, sur les épaules, sur le côté exposé des

membres, au dos des mains et des pieds mais jamais sur le visage. Elle s'associe à des démangeaisons intenses qui disparaissent en une dizaine de jours à condition de ne plus s'exposer.

À côté de la lucite estivale bénigne, il existe aussi la **lucite polymorphe** dont l'éruption apparaît après 12 à 24 heures d'exposition et l'**urticaire solaire** dont les symptômes surviennent après 15 minutes d'exposition.

Comment prévenir les allergies au soleil ?

La solution la plus simple est bien évidemment de ne pas s'exposer. Si cela n'est pas possible, il est alors conseillé de porter des chapeaux à larges bords et des vêtements au tissage serré pour empêcher la lumière de passer au travers du tissu.

Les produits anti-solaires sont peu efficaces contre les allergies solaires. Ils sont malgré tout nécessaires pour lutter contre le vieillissement de la peau et l'apparition de cancers cutanés.

Il convient également de consulter un dermatologue car il existe des médicaments ou des traitements tels la photothérapie pour prévenir l'allergie solaire ou atténuer l'éruption lorsqu'elle survient.

Photosensibilisation

Médicaments et cosmétiques

Certains médicaments et cosmétiques dits « photosensibilisants » rendent la peau plus sensible et plus vulnérable aux rayons UV du soleil. Les conséquences peuvent en être l'apparition de coups de soleil excessifs ou d'allergies.

Coups de soleil excessifs

Ce sont des coups de soleil qui surviennent d'une manière anormalement rapide, parfois après quelques minutes d'exposition. Les brûlures peuvent être très

graves et d'autant plus dangereuses qu'une grande surface de peau aura été exposée.

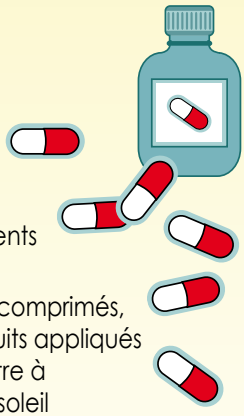
Allergies

Elles se traduisent par l'apparition d'eczéma et de démangeaisons. La réaction peut se manifester jusqu'à 48 heures après l'exposition au soleil, au-delà des parties du corps exposées.

Quels sont les médicaments photosensibilisants ?

Il n'existe pas de liste exhaustive mais on peut néanmoins citer :

- des antibiotiques (ex. : Vibramycine, Bactrim...) et sulfamides ;
- des anti-inflammatoires locaux, c'est-à-dire des pommades et gels que l'on applique directement sur la peau (ex. : Voltarène Emugel, Nifluril Pommade...) ;
- des diurétiques (ex. : Lasix...) ;
- des neuroleptiques et autres antidépresseurs (ex. : Xanax...) ;
- des médicaments utilisés en cardiologie (ex. : Cordarone...) ;
- des antiseptiques (ex. : Hexomédine...).



L'association de plusieurs médicaments peut également être dangereuse.

Toutes les formes de médicaments (comprimés, gouttes, pommades ou autres produits appliqués directement sur la peau) peuvent être à l'origine d'allergies ou de coups de soleil excessifs.

Quels sont les cosmétiques photosensibilisants ?

Certains déodorants, parfums, eaux de Cologne, crèmes... peuvent entraîner des allergies au soleil. Il est donc préférable de ne pas les utiliser avant de s'exposer. Le comble est que certaines peaux

réagissent à la crème solaire. Dans ce cas, demandez conseil à votre pharmacien.

Que faire pour se protéger ?

- si vous prenez des médicaments, avant toute exposition au soleil, il importe d'en parler à son médecin ;
- utiliser une crème solaire d'indice de protection élevé et l'appliquer fréquemment ;
- ne pas s'exposer entre midi et 17h ;
- porter des vêtements à manches longues, des chapeaux, des lunettes ;
- être vigilant vis-à-vis des cosmétiques.

La berce géante du Caucase

La berce géante du Caucase est une plante que l'on rencontre aux bords des chemins, dans les parcs, le long des cours d'eau et même dans les jardins.
Le contact de la peau avec ses feuilles, tige ou fleurs engendre, parfois endéans les 15 minutes, une photosensibilisation qui sous l'action des UV induit des cloques apparentées à des brûlures. Rougissement de la peau, oedème, réaction inflammatoire et hyperpigmentation pourront apparaître dans les jours suivants. La peau affectée pourra rester sensible à la lumière ultraviolette pendant des années.

Que faire en cas de contact ?

Laver la peau, surveiller l'apparition d'une réaction et consulter rapidement un médecin.

Le suc de la Berce du Caucase est incolore et inodore. Vous pourriez donc avoir tendance à ne pas vous préoccuper du contact que vous venez d'avoir avec la plante ! (*)

(*) Plus d'infos : http : //www.liege.be; cliquer sur « services communaux » - « environnement » - « ABC de l'environnement » - « B » - « Berce du Caucase »

Bronzer autrement

❍ Les autobronzants

Ce sont des produits efficaces et sécuritaires qui donnent à la peau l'apparence d'un bronzage naturel sans devoir s'exposer au soleil. À moins d'être allergique aux ingrédients actifs qu'ils contiennent, les autobronzants sont sans danger. Ils se présentent sous formes de lingettes, crèmes, vapos... À chacun de trouver la formule qui lui convient le mieux en fonction du hâle désiré et de son type de peau. Un gel qui sèche rapidement conviendra pour les peaux mixtes ou grasses. Pour le visage et la peau sèche, on conseillera la crème qui a un pouvoir hydratant.

Avant une première utilisation, il est toujours recommandé de faire un test en appliquant une petite dose de produit à un endroit précis du corps et d'attendre 24 heures pour voir le résultat obtenu.

Une peau hâlée par un autobronzant n'est pas protégée contre le soleil. En cas d'exposition, il est indispensable d'appliquer une crème solaire adéquate.

❍ Le solarium

Les dermatologues déconseillent les solariums. La peau « n'oublie rien » et surtout pas les UV. Plus on l'expose, plus elle vieillit, se ride et se durcit.

Il est démontré aujourd'hui que les UVA (les UV des bancs solaires) peuvent en partie aussi être à la source d'un mélanome. L'abus de séances de solarium est un facteur aggravant d'autant que la dosimétrie (*) des appareils utilisés n'est pas toujours bonne.

Il est faux de dire que des séances de solarium préparent la peau à des expositions au soleil : la peau sera beaucoup mieux protégée avec un écran solaire adapté.

Les solariums sont interdits aux moins de 16 ans.

(*) dosimétrie : mesure de la dose absorbée

Ozone et canicule

Le trafic routier, l'industrie, notre cheminée et même nos peintures et produits d'entretien rejettent constamment des gaz polluants dans l'air. Par temps chaud et ensoleillé, dès que le soleil rayonne sur ce « cocktail » de gaz, il y a formation d'ozone. En haute altitude, l'ozone est utile car il retient les rayons nuisibles du soleil. Mais juste au-dessus du sol, il peut provoquer bien des nuisances à notre santé.
Il en va de même des périodes de canicule. On appelle **canicule** (ou vague de chaleur) une période d'**au moins 3 jours consécutifs** avec une température moyenne **minimale** (moyenne sur 3 jours) **supérieure à 18,2°C à Uccle** et une température moyenne **maximale** (moyenne sur 3 jours) **supérieure à 29,6 °C à Uccle**. En Belgique, une étude de l'Institut Scientifique de Santé publique a montré que la canicule de l'été 2003 a causé une surmortalité de près de 1300 cas parmi les personnes de 65 ans et plus.
Il s'agit donc d'être prudent et de prendre les mesures de précaution qui s'imposent.

❍ Conseils généraux pour rester « cool » lors des vagues de chaleur et des pics d'ozone

- boire beaucoup d'eau (au moins un litre et demi en dehors des repas) ;
- rester à l'intérieur ;
- garder les fenêtres, tentures, stores et volets fermés pendant la journée et aérer la nuit ;
- chercher l'ombre et les endroits frais ;
- éviter les efforts intenses même si l'on est en bonne santé et les prévoir de préférence avant 11 heures ou après 20 heures ;
- éviter l'alcool et les boissons sucrées ;
- ne jamais abandonner une personne ou un animal dans une voiture en stationnement (même si celle-ci est à l'ombre au moment où l'on se gare).

❍ Conseils pour les enfants en bas âge

Classés parmi les personnes fragiles, les enfants en bas âge courent un risque très important car leurs réserves en liquide sont insuffisantes et leur système de régulation thermique encore immature.

Jusqu'à l'âge de 4 ou 5 ans, les enfants peuvent être déshydratés en quelques heures même s'ils ne sont pas exposés au soleil. On doit soupçonner la déshydratation dès la sécheresse des muqueuses (langue et lèvres) et la baisse d'élasticité du pli cutané (quand on pince la peau de l'enfant, elle reste plissée plus longtemps que la normale).

Pathologies liées à la chaleur

- coup de soleil : brûlure résultant d'une exposition directe au soleil ;
- épuisement après plusieurs jours de chaleur : faiblesse générale, insomnies ou agitation nocturne ;
- insolation liée à l'effet direct du soleil sur la tête et le corps : maux de tête, somnolence et nausées ;
- coup de chaleur dû à une exposition prolongée à une température élevée qui provoque une montée de température (+ de 39°C), des maux de ventre, des nausées, des yeux cernés, des vomissements, de la diarrhée ou encore, dans les cas extrêmes, des convulsions hyperthermiques ou le coma. C'est une urgence médicale qui peut provoquer la mort ;
- symptômes liés à un pic d'ozone : difficultés respiratoires, maux de tête, irritation des yeux et de la gorge.

Quelques conseils

- éviter d'utiliser un landau à la capote relevée ou un porte-bébé ventral ;
- mettre l'enfant à l'abri de la chaleur et du soleil direct, chercher la fraîcheur ;
- ventiler les pièces de manière raisonnable : pas de climatisation montée au maximum qui peut provoquer un choc thermique ;
- hydrater l'enfant et lui faire boire de l'eau plate à une température pas trop froide, sans ajout de sirop, en plus des biberons habituels. Pour les plus grands, diversifier les apports hydriques avec des jus de fruits ou des limonades riches en sels minéraux ;
- hydrater le corps avec des linges humides ou mieux, chez les plus jeunes, les plonger plusieurs fois par jour 15 à 20 minutes dans un bain tiède dont l'eau est à peine inférieure à 37°C ;
- éviter tout vêtement inutile (chaussettes...) ; chez le bébé, le seul « habit » tolérable est la couche jetable.

Si l'enfant ne semble toujours pas « dans son assiette », si les plis de sa peau restent plus longtemps que d'habitude, appeler tout de suite le médecin ou se rendre au service de médecine d'urgence.
Si nécessaire, appeler le **100** ou le **112**.

❍ Conseils pour aider les personnes seules et sensibles qui vous entourent

Certaines personnes méritent une attention particulière : les bébés et enfants en bas âge bien sûr mais également les seniors, les malades chroniques et ceux qui suivent un traitement régulier, les personnes qui se déplacent difficilement ou qui occupent des pièces surchauffées (pièces mansardées, par exemple) et bien entendu les personnes seules.

Symptômes causés par la chaleur :

- douleurs musculaires, crampes ou spasmes ;
- faiblesses et fatigue, température corporelle élevée, transpiration abondante, pâleur, maux de tête, nausées ou vomissements ;
- le « coup de chaleur » : l'organisme ne parvient plus à contrôler sa température, qui peut dépasser les 40°C ; la peau est rouge et sèche ; la personne est confuse. Sans assistance médicale, le coup de chaleur peut entraîner la mort.

Symptômes causés par des pics d'ozone :

- essoufflement anormal (lié à des problèmes cardiaques et/ou respiratoires) ;
- irritation des yeux ;
- maux de tête ;
- maux de gorge.

Que faire en cas de malaise ?

- prévenir immédiatement le médecin traitant ou de garde.
- si la personne est confuse et présente une température élevée : appeler immédiatement le **100** ou le **112**.

Et de toute façon, en attendant le médecin...

- mettre la personne au repos dans un endroit frais ;
- lui offrir de l'eau et humidifier ses vêtements ;
- éventuellement, la refroidir sous la douche sans la sécher (c'est l'évaporation qui fait descendre la température) ;
- assurer un apport d'air frais.

Y a-t-il dans votre quartier des personnes seules qui nécessitent de la vigilance par temps chaud ? Restez aux aguets. Rendez-leur une petite visite. C'est une question d'assistance à personne en danger ! La famille, les amis, les voisins, les services à domicile, les agents de proximité... Nous avons tous un rôle à jouer. En cas de doute ou de difficulté, vous pouvez contacter le commissariat de votre quartier.

❍ Plus d'info

- le bulletin sur la qualité de l'air : www.irceline.be
- le bulletin météorologique : www.meteo.be

❍ Que faire pour lutter conte la formation de l'ozone?

Même si les fortes concentrations d'ozone sont un phénomène typiquement estival, il est nécessaire de réduire la formation d'ozone tout au long de l'année :

- emprunter les transports en commun ou enfourcher son vélo plus souvent ;
- faire entretenir sa voiture régulièrement ;
- conduire calmement, sans accélérations ni freinages brusques ;
- préférer les peintures à base aqueuse et les produits d'entretien sans solvants ;
- opter pour un chauffage économique à haut rendement ;
- faire entretenir son chauffage par un spécialiste une fois par an.

Le confort intérieur... Chaud dehors, frais dedans

Prévenir une élévation trop importante de la température intérieure suppose d'agir sur les apports de chaleur extérieure et intérieure.

❍ Comment faire ?

Pour limiter les apports de chaleur extérieure, on privilégiera les volets et stores extérieurs. À défaut, on fermera les tentures (claires de préférence) ou les stores intérieurs. De plus, on fermera les fenêtres dès que la température extérieure sera supérieure à la température intérieure.
Lorsque la situation s'inversera, on fera des courants d'air et l'on aérera toute la nuit. Cela permettra de refroidir la masse intérieure (murs et mobilier).

Pour limiter les apports de chaleur intérieure, on privilégiera l'utilisation d'ampoules basse consommation et des appareils électriques économes (électroménager, télévision...).

Au niveau de la cuisine, on s'adaptera : on évitera par exemple d'utiliser un four ou de mettre bouillir de l'eau. À défaut, on modifiera l'horaire de ses habitudes.

On pensera également à se refroidir soi-même en se rafraîchissant le corps à l'eau ou en trempant ses pieds dans une bassine d'eau.

Enfin, sachons aussi que la localisation, l'orientation et la conception même d'un logement (isolation du toit par exemple) en influencent ses propriétés thermiques.

❍ Quid de la clim' ?

La climatisation est une solution de facilité, utile dans certains cas (par exemple pour des personnes âgées), mais à laquelle on recourt parfois trop facilement. Elle est très consommatrice d'énergie. Une climatisation excessive (plus de 7°C de moins que la température initiale) augmente les risques liés aux changements de température (choc thermique nocif).
Avant de passer à la climatisation, on peut essayer le traditionnel ventilateur sur pied (un grand modèle qui tourne moins vite est souvent moins bruyant) ou un plafonnier à palmes.

Si malgré tout, on décide d'acheter un système de climatisation, on privilégiera le modèle le moins énergivore possible (classe A) et on appliquera quand même les conseils destinés à limiter les apports de chaleur extérieure et intérieure.

❍ Et dans la voiture ?

Pour éviter qu'il fasse trop chaud dans une voiture, on la protégera du soleil (pare-soleil, ombre) et on ouvrira vitres et portières 5 minutes avant d'y entrer. Ainsi, l'on n'aura pas l'impression d'entrer dans un four! En roulant, on utilisera le système d'aération prévu plutôt que d'ouvrir les fenêtres. Cela induira un gain énergétique.

La climatisation peut accroître la consommation de carburant (et donc de gaz à effet de serre) de 20 % pour la conduite en ville par temps chaud (en raison de l'augmentation de poids et du fait de son utilisation). Pour limiter l'impact de cette option, on évitera de faire fonctionner le climatiseur en permanence : on l'utilisera en alternance avec le système de ventilation.

Les dangers liés à l'eau

Lorsqu'il fait chaud, qui n'a pas envie de « piquer une tête » dans la mer, la piscine ou la rivière ? C'est si agréable... pour autant que l'on respecte quelques règles élémentaires de prudence qui permettront de profiter au mieux de cette détente rafraîchissante.

❍ L'hydrocution

L'hydrocution est une perte de connaissance liée à un refroidissement brutal dû à une trop grande différence de température entre la peau et l'eau. L'hydrocution peut entraîner la noyade.
Le risque d'hydrocution est favorisé par une exposition prolongée au soleil, par la digestion et l'effort, des activités qui augmentent la température du corps et donc le risque de choc thermique à l'entrée dans l'eau.

Comment prévenir une hydrocution ?

Pour ne pas prendre de risques, entrer dans l'eau progressivement en mouillant d'abord la nuque, le dos et le thorax afin de préparer l'organisme à la variation de température.
Attendre 2 à 3 heures après un copieux repas pour se baigner et quelque temps aussi après un effort physique.

Que faire en cas d'hydrocution ?

Voir page 29.

❍ La noyade

Prévention de la noyade chez les enfants

Pour les enfants, seule la surveillance permanente par un adulte est efficace pour prévenir la noyade. Un tout petit peut se noyer dans 20 centimètres d'eau. L'accès aux piscines et autres points d'eau doit être protégé. Une noyade peut se produire en 15 secondes. Les vestes et autres brassards de flottaison sont utiles mais ne remplacent pas le contact visuel constant. Les articles flottants (matelas, bateaux pneumatiques...) ne protègent pas de la noyade.

Autres conseils :

- disposer d'une perche ou d'une bouée et d'un téléphone à proximité de toute piscine ;
- le plus rapidement possible, apprendre aux enfants à nager ;
- leur expliquer le risque afin qu'ils respectent la consigne qui consiste à ne pas se baigner sans la présence d'un adulte ;
- éviter de laisser traîner des jouets dans l'eau : ils sont sources de tentation.

En aucun cas un enfant ne doit rester seul près d'un point d'eau, quel qu'il soit.

Un accident passe souvent inaperçu car l'enfant en détresse a l'air de jouer. Il est en position verticale, agite vigoureusement les bras sur les côtés et en avant et regarde vers le haut. Le visage et les yeux expriment la panique. L'enfant n'appelle pas à l'aide et ne crie pas car il essaie de respirer alors que l'eau s'engouffre dans ses poumons.

Conseils pour tous

- entrer progressivement dans l'eau ;
- ne pas se baigner après un repas copieux ou avoir bu de l'alcool ;

- ne pas se baigner en dehors des zones surveillées ;
- respecter les panneaux et drapeaux de sécurité (vert : baignade autorisée ; orange : baignade surveillée mais nécessitant une grande prudence ; rouge : baignade interdite) ;
- obéir aux consignes des maîtres nageurs sauveteurs ;
- éviter de se baigner seul ;
- ne pas surestimer son niveau de natation et se souvenir qu'il est plus difficile de nager en milieu naturel (mer, lac, rivière) qu'en piscine.

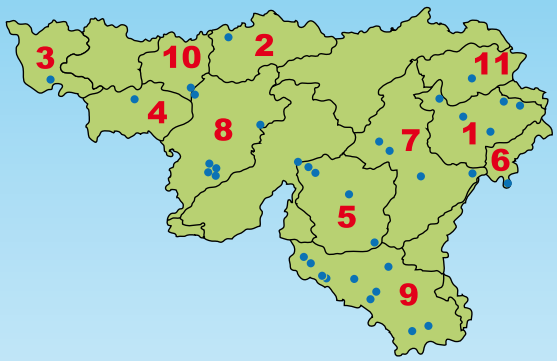
Que faire en cas d'hydrocution ou de noyade?

Appeler les secours et en les attendant :
- si la victime est consciente et respire normalement, la sécher, la couvrir pour la réchauffer et la rassurer. L'asseoir adossée à un mur ou à n'importe quel support afin qu'elle se décontracte et puisse respirer normalement ;
- si la personne respire mais qu'elle n'est pas consciente, la mettre en position latérale de sécurité (voir page 54) ;
- en cas d'arrêt respiratoire, procéder à la réanimation cardiopulmonaire (voir page 54).

❍ Où se baigner en Wallonie ?

La Région wallonne a désigné officiellement 36 zones de baignade. Elle organise le contrôle de la qualité bactériologique de ces zones durant la saison balnéaire qui s'étend approximativement du 15 juin au 15 septembre, la saison balnéaire variant en effet en fonction des conditions climatiques.
Le résultat de ce contrôle est consultable sur le site : http://aquabact.environnement.wallonie.be

Zones de baignade officielles en Wallonie :



Sous-bassin hydrologique	Commune
1. Amblève	
Le Lac de Robertville	WAIMES
Le Lac de Bütgenbach	BUTGENBACH
Les Étangs de Recht	SAINT-VITH
L'Amblève à Nonceveux	AYWAILLE
L'Amblève à Coo	STAVELOT
2. Dyle-Gette	
La Plage de Renipont	LASNE
3. Escaut-Lys	
Le Grand large à Peronnes	ANTOING
4. Haine	
Le Grand large à Nimy	MONS

5. Lesse

Complexe Sportif de Libramont	LIBRAMONT-CHEVIGNY
La Lesse à Pont-à-Lesse	DINANT
La Lesse à Hulsonniaux	HOUYET
La Lesse à Houyet	HOUYET
La Lesse à Belvaux	ROCHEFORT

6. Moselle

L'Our à Ouren	BURG-REULAND

7. Ourthe

Le Lac de Chérapont	GOUVY
L'Ourthe à Maboge	LA ROCHE-EN-ARDENNE
L'Ourthe à Hotton	HOTTON
L'Ourthe à Noiseux	SOMME-LEUZE

8. Sambre

Le Lac de Féronval	FROIDCHAPELLE
Le Lac de Claire Fontaine	CHAPELLE-LEZ-HERLAIMONT
Lac de Falemprise	CERFONTAINE
Le Lac du Ry Jaune	CERFONTAINE
Lac de la Plate Taille	CERFONTAINE
Le Lac de Bambois	FOSSES-LA-VILLE

9. Semois-Chiers

La Vallée du Rabais	VIRTON
Le Centre Sportif de Saint-Léger	SAINT-LEGER
Le Lac de Neufchâteau	NEUFCHATEAU
La Semois à Chiny	CHINY
La Semois à Lacuisine	FLORENVILLE
La Semois à Herbeumont	HERBEUMONT
La Semois à Bouillon (2 zones)	BOUILLON
La Semois à Alle-sur-Semois	VRESSE-SUR-SEMOIS
La Semois à Vresse-sur-Semois	VRESSE-SUR-SEMOIS

10. Senne

Le Plan d'eau de la Marlette	SENEFFE

11. Vesdre

La Hoëgne à Royompré	JALHAY

Endroit dangereux

Rappel : la baignade est interdite au niveau de l'îlot qui fend l'Ourthe en deux bras, le long du chemin de fer, entre Tilff et Angleur (Liège). Certes l'endroit est plus que tentant mais un barrage rend la baignade très dangereuse. À la pointe de l'îlot, la rivière tourbillonne. **Une seule consigne à respecter : ne pas s'y baigner.**

Pour les baignades en plein air, pensez également aux piscines et centres de loisirs et d'attractions qui sont des endroits surveillés.

❍ Où se baigner en Flandre ?

En ce qui concerne les zones de baignade en Flandre, vous pouvez contacter le numéro de téléphone gratuit **1700**.

❍ Les animaux marins

La méduse

À la mer du Nord, on peut rencontrer des méduses inoffensives quand on les touche ou potentiellement dangereuses. En cas de contact, ces dernières peuvent provoquer des brûlures (cloques) et des démangeaisons importantes.

Il importe de ne jamais toucher une méduse (même échouée sur la plage) et de respecter les éventuels messages d'alerte.

En cas de brûlure, appliquer un produit « anti-brûlures méduses » que vous trouverez en pharmacie, et contrairement à ce que l'on entend parfois, n'appliquez pas d'urine.

La vive

La vive est un poisson venimeux que l'on rencontre en mer Méditerranée, sur les côtes atlantiques et parfois à la Côte belge.
Elle se rend invisible en s'enfouissant dans le sable. Quand on l'approche, elle ne s'enfuit pas mais au contraire, elle redresse ses épines dorsales.
Poser son pied sur elle en se promenant dans l'eau peut donc se produire aisément.
Une piqûre de vive entraîne une douleur intense et étendue qui augmente dans les 10 à 15 minutes. Saignement et oedème s'ensuivent ainsi qu'un engourdissement au niveau de la zone de piqûre.
Première chose à faire lorsque l'on est piqué : retirer les fragments d'épine et désinfecter la blessure. Ensuite, consulter un médecin.

Les dangers liés au sable

Jouer dans le sable est une activité très prisée des enfants. Très jeunes, ils aiment construire des châteaux de sable.

Un peu plus tard, creuser des trous les plus profonds possible les passionnent. Un tel loisir ne semble présenter aucun danger… Attention cependant, les parois peuvent s'effondrer et ensevelir le bâtisseur.

Pour éviter de telles situations, soyez attentifs lorsque vos enfants jouent dans le sable et expliquez-leur le risque qu'ils encourent.

D'autre part, en ce qui concerne les petits trous, veillez toujours à bien les reboucher avant de quitter la plage. En effet, ils sont la cause de multiples chevilles tordues lors de toutes sortes de jeux, voire d'une simple marche sur la plage.

Les insectes et arachnides

L'arrivée du printemps signifie présence d'insectes et d'arachnides qui peuvent nous mordre ou nous piquer.... Heureusement, dans la plupart des cas, les conséquences d'une piqûre ou d'une morsure sont sans gravité. Généralement, elles se limitent tout au plus à des rougeurs voire des boursouflures et des démangeaisons. Dans certains cas cependant, elles peuvent entraîner des réactions allergiques à prendre très au sérieux.
Petit tour d'horizon animalier...

❍ Les insectes

Les abeilles, guêpes, frelons et bourdons

Au moment de la piqûre, ces insectes de l'ordre des hyménoptères (*) injectent un venin via leur dard (aiguillon). On voit dès lors apparaître à l'endroit de la piqûre, une papule qui devient rouge et douloureuse et qui peut atteindre quelques centimètres. Elle va persister 24 à 48 heures. La piqûre des hyménoptères est douloureuse et généralement redoutée. En effet, dans un faible pourcentage de cas, des réactions allergiques sévères peuvent être observées suite à des piqûres au niveau de la bouche, du visage ou des vaisseaux cutanés (le venin injecté directement dans le système circulatoire est plus dangereux - surtout dans le cas de personnes allergiques - que lorsqu'il est injecté dans le derme).

(*) Hyménoptère : insecte possédant deux paires d'ailes solidaires pendant le vol.

Comment reconnaître les différents hyménoptères ?

Insecte à aiguillon barbelé

L'**abeille** est de couleur brune, présente une pilosité jaunâtre et est assez trapue. Elle est généralement peu agressive (hormis aux alentours de la ruche). Elle possède un aiguillon barbelé qu'elle ne peut retirer de la peau sans se déchirer

l'abdomen. Sa piqûre entraîne donc sa mort. La présence d'un dard au point de piqûre signifie donc que l'animal en cause est une abeille.

Insectes à aiguillon lisse

Ce sont des insectes qui possèdent un aiguillon lisse qu'ils peuvent aisément retirer. Ils peuvent donc piquer plusieurs fois.

La guêpe est de couleur jaune tigrée de noir. Allongée et svelte, elle a une taille très fine. Cet insecte est souvent mis en cause en cas de piqûre.

Le frelon est la plus grosse des guêpes. Il a un corps brun/noir taché de jaune. Son abdomen est velu. C'est un insecte qui nidifie dans les arbres creux, les cheminées et les trous dans les murs. Il est très agressif lorsque quelqu'un s'approche de la ruche.

Enfin, **le bourdon** se reconnaît à sa grande taille, à son corps trapu recouvert d'une épaisse fourrure colorée et à son vol lourd et bruyant. Il est peu agressif.

Que faire en cas de piqûre ?

- si le dard d'un insecte est planté dans votre peau, s'en débarrasser le plus rapidement possible sans appuyer sur la poche à venin, à l'aide d'une pincette préalablement désinfectée à l'alcool à 70°. Le dard peut encore rester actif durant un certain temps et continuer à inoculer le venin indépendamment du fait qu'il soit séparé du corps de l'insecte ;
- refroidir l'endroit de la piqûre avec de l'eau froide, de la glace ou un objet froid : le froid induit une contraction des vaisseaux qui va empêcher le venin de se diffuser ;

- nettoyer correctement la plaie avec de l'eau et du savon. Ne pas utiliser de vinaigre ou d'autres substances acides pour soulager les chatouillements. L'effet de produits testés destinés à atténuer les démangeaisons et la douleur n'a pas été suffisamment prouvé, c'est pourquoi ils ne sont pas à conseiller ;
- appliquer une solution antiseptique cutanée.

Il importe de consulter un médecin directement :

- si la piqûre a lieu :
  - à l'œil ;
  - dans la bouche ou dans la gorge, le gonflement peut provoquer des problèmes respiratoires ;
- en cas de piqûres multiples ;
- lorsque des signes d'infection ou d'allergies apparaissent : gonflements et démangeaisons intenses, troubles respiratoires intenses, fièvre, diarrhée, oedème, chute de tension...

Les moustiques et les taons

Ces insectes font tous deux partie de l'ordre des diptères. (Les diptères sont des insectes pourvus d'une paire d'ailes antérieures membraneuses et d'une paire d'ailes postérieures réduites nommées balanciers ou altères.)

Les **moustiques** ne présentent aucun danger sous nos latitudes car ils ne transmettent pas la malaria.
La piqûre se traduit par de petits boutons et des démangeaisons qui peuvent être atténuées par une crème apaisante que vous recommandera votre pharmacien.

Remarque : L'Organisation Mondiale de la Santé signale qu'en raison de la rapidité et de la facilité actuelle des transports modernes et des mouvements de population, il y a un risque croissant de transmission de la malaria par des moustiques qui survivent aux vols de longue distance. Dans ce cas, on parle de la malaria d'aéroport. Entre 1969 et 1999, 17 cas ont été recensés en Belgique et généralement les cliniciens ne suspectent pas la maladie si le patient n'a pas eu de récents séjours dans des régions où la maladie est endémique.

Le **taon** est une grosse mouche diurne. La femelle, trapue et longue de 2 cm, est armée d'une trompe courte et forte munie de stylets au moyen desquels elle pique et perce la peau des mammifères pour en sucer le sang. Le mâle, plus petit, a une trompe réduite, ne peut pas piquer et se nourrit de nectar. Les taons peuvent s'attaquer aux hommes et aux animaux, notamment aux boeufs et aux moutons. Il faut donc rester vigilant lorsqu'on se trouve à proximité de ces animaux.

La douleur de la piqûre est toujours intense et peut entraîner un oedème rouge et gonflé assez important. Il importe de désinfecter soigneusement les lésions car les taons sont des vecteurs d'agents pathogènes.

Les chenilles processionnaires

Il existe différentes espèces de chenilles processionnaires. Les deux plus communes sont les **processionnaires du pin** et les **processionnaires du chêne**. Ces chenilles foncées et pourvues de touffes de poils brun-rouge sont les larves de papillons de nuit.

Les chenilles processionnaires sortent souvent en file indienne. Leur contact peut être irritant. En effet la base des poils de ces chenilles velues contient du venin qui démange. Les démangeaisons sont à prendre très au sérieux au niveau de l'œil ou de la bouche car elles peuvent entraîner des nécroses.

Où les rencontre-t-on ?

Les processionnaires du pin se rencontrent dans les pineraies de l'automne au printemps. Elles se déplacent de nuit pour dévorer les aiguilles de pins et de jour au printemps afin de trouver un endroit pour la nymphose (transformation d'une larve d'insecte en nymphe).
Les processionnaires du chêne se rencontrent dans les chênaies au printemps et au début de l'été. Elles se déplacent de nuit en quête de nourriture.

Que faire en présence de chenilles processionnaires ?

Il importe de ne pas les manipuler et d'être attentif aux enfants en bas âge qui pourraient les porter à la bouche.

En cas de contact avec la peau, rincer à l'eau ou passer un gant humide ; bien désinfecter. Une pommade conseillée par votre pharmacien pourra être appliquée.

En cas de contact avec les muqueuses, consulter rapidement un médecin.

❍ Les arachnides

Les araignées

Les piqûres d'araignées peuvent entraîner des douleurs et des réactions inflammatoires. Sous nos climats tempérés, la seule complication éventuelle est une infection locale. Dans ce cas, consultez votre médecin. Pour l'éviter, lavez et désinfectez la plaie.

Les aoûtats

Les aoûtats sont les larves d'un acarien dénommé « trombidion ». Ils sont de petite taille (1 mm), sévissent dans les herbes et pelouses au printemps et en été et

se complaisent dans les poils et textiles. Ils provoquent des plaques rouges et des démangeaisons très importantes en particulier au niveau des plis des membres. Le traitement réside en l'application de crèmes apaisantes adéquates. Par prévention, il est recommandé d'éviter de se coucher dans l'herbe.

Les tiques : voir page 42.

❍ Conseils généraux pour prévenir piqûres et morsures d'insectes et d'arachnides

Dans la mesure du possible, il est utile d'éviter :

- de se promener pieds nus ou de se coucher dans l'herbe ;
- de porter sur soi des substances susceptibles d'attirer les guêpes et les abeilles (parfums, laques, crème solaire odorante...) ;
- de s'installer à proximité de poubelles mal fermées ;
- de s'installer à proximité des ruches ou des nids ;
- en cas d'allergie, de manger ou de donner à manger dehors ainsi que de boire des boissons dans des cannettes à l'extérieur car on ne voit pas ce que l'on boit ;
- d'allumer les lumières à l'intérieur si les fenêtres sont ouvertes ;
- d'effectuer des gestes brusques en présence d'un insecte. Il importe au contraire de rester calme et de le repousser doucement sans paniquer.

Il est également conseillé :

- de placer des moustiquaires ;
- de bien regarder ses aliments avant de les porter à la bouche ;
- en cas de repas à l'extérieur, de prévoir des bougies à la citronnelle ou au basilic qui maintiendront les moustiques à bonne distance (et pour la nuit, de vaporiser les draps avec un

peu d'huile de citronnelle) ;
- d'être vigilant en cas de petit déjeuner dehors ou de pique-nique : les abeilles et les guêpes apprécient les confitures, compotes et autres sucreries.

Remarque : en pharmacie, il existe des produits conçus spécifiquement pour repousser les insectes - la plupart étant à base de DEET (diéthyl toluamide) - à appliquer sur la peau à l'aide d'un roller ou d'un spray. On les trouve aussi sous forme d'huiles ou de laits à frictionner sur la peau.

Gratter la piqûre ou la morsure provoque souvent des infections.

L'application sur la peau de pommades à base d'antihistaminiques est à déconseiller en cas de picotement car la peau peut réagir par une hypersensibilité.

Pour les personnes très sensibles aux piqûres d'insecte, il existe des kits de premiers secours adaptés. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien.

Il existe des diffuseurs électriques qui chauffent le produit et le font s'évaporer. Destinés à éloigner les insectes, ces produits sont loin d'être inoffensifs et leur résultat n'est pas toujours optimal ! Utilisez-les donc toujours avec la prudence nécessaire et suivez minutieusement le mode d'emploi. Par ailleurs, pour les enfants et les femmes enceintes, surtout, ils peuvent avoir un impact très négatif sur la santé.

Les tiques

Le retour des beaux jours, le soleil qui luit, les températures qui augmentent, une luminosité plus importante... Autant de facteurs qui invitent à se promener dans la nature et à s'habiller « léger ». Quoi de plus normal et de plus agréable ? Néanmoins si les bienfaits d'une balade effectuée seul, en famille, avec des amis ou accompagné d'un chien sont incontestables pour le moral et la santé physique, il faut néanmoins rester vigilant. En effet, nous sommes guettés et attendus par un petit invertébré qui se réjouit de s'accrocher à nous : la tique.

❍ Présentation des tiques

Les tiques sont des acariens (huit pattes et non six comme chez les insectes) de couleur brun-noirâtre et de la taille d'une tête d'épingle. Elles aiment tout lieu présentant chaleur et humidité. Elles peuvent être présentes là où il y a des bois et une végétation basse : broussailles, buissons, parcs et jardins, forêts et sous-bois. Les tiques rampent mais ne peuvent ni voler ni sauter.

Les populations de tiques sont en augmentation depuis la fin du 20e siècle dans de nombreuses régions du monde, en raison, semble-t-il, de changements d'ordre environnemental (réchauffement climatique).

Lorsqu'une tique trouve une proie, elle se stabilise sur l'épiderme de la victime à l'aide de fines griffes puis introduit son rostre, c'est-à-dire le prolongement rigide de sa tête, dans le derme. Cela lui permet de s'accrocher à son hôte (pendant plusieurs heures), d'introduire des substances infectantes et qui insensibilisent le système nerveux (la morsure de tique est indolore) et d'aspirer le sang qui constitue sa nourriture. Une fois gavée, la tique se détache. Elle ressemble alors à un gros grain de café, son poids

pouvant s'être multiplié par 600 et sa taille pouvant atteindre 1 cm.

❍ Maladies transmises par les tiques

La maladie de Lyme et l'anaplasmose font partie des maladies transmises par les tiques.

La maladie de Lyme

Symptômes

La maladie de Lyme est provoquée par la bactérie Borrelia burgdoferi. Elle se manifeste généralement en 3 étapes, qui ne sont pas toutes nécessairement observées :

1ère étape : 3 jours à 3 mois après la morsure

- apparition d'une tache rouge circulaire à l'endroit (ou à proximité) de la morsure, qui grandit petit à petit (érythème migrant) ;
- apparition de symptômes grippaux tels des maux de tête, des douleurs musculaires, de la fatigue, une fièvre modérée...

2e étape : quelques semaines ou mois après la morsure

- douleurs dans les bras ou les jambes ;
- déformation du visage causée par une paralysie des muscles de la face ;
- vision double ;
- troubles du rythme cardiaque (arythmie).

3e étape : des mois jusqu'à même parfois des années après la morsure

- douleurs et gonflements d'une (ou de plusieurs) articulation(s), souvent au niveau du genou ;
- troubles neurologiques chroniques (rarement) ;
- lésions tardives de la peau au niveau des bras et/ou des jambes.

Traitement

La maladie de Lyme peut être traitée efficacement avec des antibiotiques.

Prévalence

Selon l'Institut Scientifique de Santé Publique, 1298 personnes ont été touchées en 2008 en Belgique (+ 273 par rapport à 2007).

L'anaplasmose

Symptômes

L'anaplasmose est provoquée par la bactérie Anaplasma phagocytophilum. Elle se caractérise par un ensemble de manifestations de type syndrome grippal apparaissant dans les 5 à 15 jours après la morsure de tique : fièvre élevée (39°C ou même plus), douleurs musculaires, maux de tête et parfois douleurs articulaires.

Traitement

L'anaplasmose peut être traitée efficacement avec des antibiotiques.

Prévalence

Il s'agit d'une maladie émergente : le nombre de cas détectés en Belgique est faible mais il est l'un des plus élevés d'Europe. Selon l'Institut Scientifique de Santé Publique, 230 cas ont été confirmés par le laboratoire de référence entre 2000 et 2006, alors que pour la même période, seule une centaine de cas a été rapportée par l'ensemble des autres pays européens. En 2007, 95 cas ont été recensés en Belgique dont 3 en Province de Liège.

❍ Comment se protéger des tiques ?

Voici quelques conseils simples qui peuvent facilement être mis en application :

- porter des vêtements couvrants : chemise à manches longues, pantalon plutôt que short ;
- rester sur les sentiers en évitant de se frotter contre les herbes et les plantes ;
- après une balade, examiner soigneusement vêtements et corps (les tiques peuvent se loger partout mais principalement au niveau du pli de l'aine et de la ceinture) ;
- si vous avez un chien, l'examiner dans les zones à peau sensible : tête, encolure, plis de l'aine, dos...

❍ Que faire en cas de morsure par une tique ?

- à l'aide d'une pince spéciale (que l'on trouve dans les pharmacies, drogueries, parfumeries ou dans certains grands magasins), retirer la tique d'un coup sec en l'empoignant le plus près possible de la peau, sans l'écraser et sans exercer auparavant de mouvement de rotation (afin de ne pas laisser la tête de la tique sous la peau). Si la tique n'a pu être extraite entièrement, il faut consulter un médecin ;
- désinfecter la plaie à l'alcool ;
- ne pas paniquer : toute morsure n'est pas infectante (environ 10 % des tiques sont infectées) et une tique infectée ne transmet pas nécessairement une maladie ;
- noter la date de la morsure et consulter directement un médecin dès qu'il y a apparition de symptômes (tache rouge et/ou maux de tête et/ou douleur dans les jambes ou les bras).

Vaccination

Bricoler, jouer à l'extérieur, jardiner... Autant d'activités que l'on pratique volontiers quand il fait beau. Néanmoins, une éraflure ou une blessure sont vite arrivées. Vous pouvez dès lors être infecté par le microbe du tétanos qui provoque des crampes intenses et prolongées des muscles, y compris des muscles respiratoires. C'est une maladie qui peut être mortelle. En Belgique, cinq personnes en meurent chaque année (*), principalement des jeunes pensionnés qui se remettent au jardinage sans précaution.

❍ Se faire vacciner

Il existe un vaccin qui protège à la fois contre le tétanos et la diphtérie (et même contre d'autres maladies pour les nourrissons et les enfants). Il est recommandé à toutes les personnes, quel que soit leur âge. La protection donnée par le vaccin diminue avec le temps. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de faire un rappel tous les 10 ans.
Petit conseil : lorsque vous verrez votre médecin pour ce vaccin, profitez-en pour lui demander de remettre en ordre votre calendrier vaccinal.

❍ Autres vaccins

Avant de partir en voyage, il importe de consulter son médecin traitant. En effet, les autres régions du monde ont leurs propres maladies, différentes des nôtres. Se faire vacciner contre elles permet de les éviter. Pensez-y à temps : les vaccins doivent parfois se faire un mois à l'avance. Votre médecin pourra aussi vous conseiller pour votre pharmacie de voyage.

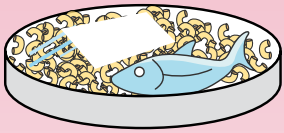
Bon à savoir : l'Institut Ernest Malvoz, situé quai du Barbou, 4 à 4020 Liège comprend un service de médecine du voyage. **Info : 04 344 79 54**

(*) source : Institut Scientifique de Santé Publique.

Été et alimentation

Soleil, vacances, journées plus longues... Autant d'éléments qui nous invitent à cuisiner et à partager d'agréables moments autour d'un bon repas : une bonne petite salade composée, un barbecue ou encore un buffet froid. Et pourtant, si l'on n'y prend garde, des bactéries peuvent très vite se développer et nous causer des désagréments plus ou moins importants. Pour éviter cette situation, il suffit d'appliquer quelques conseils relatifs à la conservation et à la préparation des aliments.

❍ Comment acheter et conserver ses aliments ?



Durant vos achats :

- être attentif(ve) à la date de péremption ;
- ne pas acheter de denrées alimentaires dont l'emballage est ouvert, déformé ou abîmé ;
- acheter des produits réfrigérés ou surgelés en dernier lieu et ne pas faire de détour en rentrant à la maison. S'il fait très chaud, il est conseillé d'emporter un frigo box ;
- mettre ses courses dans le coffre de la voiture et non dans l'habitacle.

« À consommer de préférence avant le... » ou **« À consommer de préférence avant fin... »** précise la date limite d'utilisation optimale. Un produit dont la date d'utilisation optimale a été dépassée ne présente normalement pas de danger mais certaines propriétés telles que le goût, la couleur et la texture peuvent avoir été altérées (ex : ramollissement des biscuits...).
« À consommer jusqu'au... » précise la date limite de consommation. Un produit dont la date limite de consommation est expirée peut présenter un risque pour la santé.

Attention : une fois l'emballage ouvert, la garantie disparaît.

Après avoir fait ses courses :

- placer immédiatement les produits congelés dans le congélateur s'ils ne sont pas utilisés rapidement (la température dans un congélateur doit être inférieure à –18°C) ;
- placer les denrées périssables au frigo tout en sachant qu'elles ne se conservent qu'un temps limité ;
- ranger à l'avant du frigo ce qui doit être mangé rapidement ;
- faire dégeler les aliments dans le réfrigérateur ou utiliser un four à micro-ondes ; si on le fait à température ambiante, bactéries et autres micro-organismes dangereux peuvent se développer très vite ;
- ne jamais recongeler un produit dégelé ;
- à l'aide d'un thermomètre placé dans un verre d'eau déposé dans le frigo, contrôler régulièrement la température de ce dernier (voir page 50).

❍ Quelles précautions prendre lors de la préparation des aliments ?

- se laver les mains avant toute manipulation ;
- nettoyer les ustensiles de cuisine et les plans de travail à l'eau suffisamment chaude et au savon ;
- ne pas utiliser trop longtemps les mêmes essuies de vaisselle, lavettes et éponges : de grandes quantités d'organismes dangereux peuvent s'y développer ;
- éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments cuits ou prêts à manger : des micro-organismes peuvent facilement passer des aliments crus aux aliments préparés. Par exemple, si vous devez découper de la viande puis des légumes, lavez votre planche à découper entre les deux utilisations ;
- préparer les repas en suivant les instructions indiquées sur les emballages (temps et température) ; recuire les restes à fond (au moins 70°C).

❍ Comment éviter de briser la chaîne du froid... et la chaîne du chaud ?

La plage de températures dangereuses se situe entre +5°C et +65°C. Il faut veiller à ce que les denrées périssables n'y restent pas trop longtemps : en cas de chaleur, 2 heures sont déjà de trop.

Pour les plats chauds : préparer les aliments rapidement et les faire cuire à fond. Les maintenir chauds en utilisant des chauffe-plats si nécessaire.

Pour les plats froids :

- les **maintenir au frigo** aussi longtemps que possible ;
- lors d'un **buffet**, les placer sur de la glace concassée et les retirer après deux heures. Ne pas utiliser les restes ;
- lors d'un **pique-nique**, utiliser un frigo box qui sera ouvert le moins possible ; ne jamais exposer les denrées alimentaires (et médicaments) à la lumière directe du soleil (utiliser le coffre de la voiture lors du transport) ; ne pas utiliser les restes.

Lors d'un long **trajet en voiture**, éviter de transporter des aliments frais.

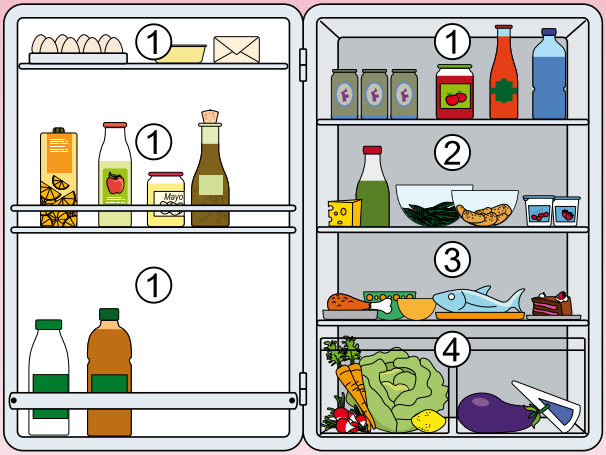
Si vous doutez de la qualité ou de la fraîcheur d'un produit, ne le mangez pas. Le risque n'en vaut pas la chandelle.

En cas de chaleur, soyez particulièrement attentif(ve) à la fraîcheur des préparations alimentaires proposées dans les snacks et autres sandwicheries.

❍ Comment bien utiliser son frigo ?

Il importe de ne jamais placer trop de nourriture dans un réfrigérateur : s'il ne reste plus d'espace libre entre les provisions, l'air ne peut pas circuler correctement, ce qui empêche la bonne répartition des températures. De plus, si le givre s'accumule, votre frigo ne pourra fonctionner efficacement.

Bien ranger les aliments dans le frigo



① **De 6° à 10°**
- Oeufs
- Beurre
- Lait
- Boissons
- Sauces
- Jus de fruits entamés

② **Maximum 4° à 6°**
- Légumes et fruits cuits
- Préparations maison (soupes...)
- Fromages (emmenthal...)
- Yogourts

③ **Inférieur à 4°**
- Jus frais
- Salades emballées
- Volaille, viande, poisson
- Crème
- Plats traiteur cuisinés
- Desserts lactés
- Charcuterie

④ **De 6° à 10°**
- Fruits et légumes frais
- Fromages à affiner

Remarque : il est conseillé de nettoyer son frigo à l'aide d'un produit désinfectant au moins une fois par mois.

❍ Camp de vacances

Quelques conseils à appliquer pour que tout se passe bien!

- visiter l'endroit de camp avant de fixer son choix ;
- vérifier que l'eau utilisée est potable (attention également à l'eau provenant des citernes) ;
- s'assurer que les frigos sont suffisamment grands et munis d'un thermomètre ;
- acheter sur place les denrées périssables ;
- pour une bonne hygiène, être attentif à l'ordre et à la propreté (mains, ustensiles, essuies...) ;
- bien cuire la nourriture (cela prend plus de temps pour de grandes quantités que pour des quantités familiales) ;
- veiller à pouvoir atteindre directement le médecin local (afficher son numéro de téléphone).

❍ Barbecue en toute sécurité

Afin qu'un barbecue se déroule sans incident, respectez quelques règles de sécurité :

- pour démarrer le feu, utilisez des blocs ou du liquide allume-feu plutôt que de l'alcool à brûler ;
- ne portez pas de vêtements amples facilement inflammables ;
- stabilisez bien votre barbecue et ne le déplacez jamais une fois allumé ;
- ne laissez pas les enfants s'approcher du barbecue quand il est chaud, expliquez-leur le danger ;
- pour éteindre un barbecue, évitez les éclaboussures en versant du sable sur les braises plutôt que de l'eau ;
- vérifiez que le feu est bien éteint et que les cendres sont totalement froides avant de les jeter.

❍ Calendrier des fruits et légumes de saison

Profitez des beaux mois pour déguster une grande variété de savoureux légumes et fruits de saison : en pleine maturité, ils contiennent le plus de vitamines et d'antioxydants et sont disponibles au meilleur prix.

Fruits													
Mois		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Abricot						●	●	●	●	●			
Banane		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cassis	W						●	●	●				
Cerise	W						●	●					
Citron		●	●	●	●	●	●	●	●	●			
Fraise	W					●	●	●	●	●	●		
Framboise	W						●	●	●	●	●		
Groseille	W						●	●	●				
Kiwi									●	●	●	●	●
Mandarine		●	●	●								●	●
Melon								●	●	●	●		
Mirabelle								●	●	●			
Mûre	W							●	●				
Myrtille								●	●	●			
Nectarine							●	●	●	●			
Orange		●	●	●	●	●				●	●	●	●
Pamplemousse		●	●	●	●	●				●	●	●	●
Pêche								●	●	●			
Poire	W	●								●	●	●	●
Pomme	W	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Prune	W							●	●	●			
Raisin								●	●	●	●	●	
Rhubarbe					●	●							

W = produit en rég. wallonne ● = pleine saison ● = moyenne saison

▲ = produit sous serre

Légumes

Mois		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Artichaut						●	●	●	●	●	●		
Asperge blanche					●	●	●						
Aubergine ▲						●	●	●	●	●			
Betterave rouge		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Brocoli								●	●	●	●	●	●
Carotte vrac		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
Carotte botte						●	●	●	●	●	●		
Céleri vert et blanc						●	●	●	●	●	●	●	●
Chicorée frisée, scarole					●	●	●	●	●	●	●		
Chou-fleur							●	●	●	●	●	●	
Chou (rouge, blanc)								●	●	●	●	●	●
Concombre							●	●	●	●	●		
Courgette ▲						●	●	●	●	●	●		
Épinard						●	●	●	●	●	●	●	
Fenouil							●	●	●	●	●	●	
Haricot vert							●	●	●	●	●		
Laitue ▲					●	●	●	●	●	●			
Mâche ▲		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maïs doux									●	●	●	●	
Navet		●				●	●	●	●	●	●		
Oignon de garde		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Oignon ciboule		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Poireau		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Petit pois						●	●	●	●				
Poivron ▲		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pomme de terre		●	●			●	●	●	●	●	●	●	●
Radis ▲		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Légumes feuilles (roquette)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tomate ▲		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Sauver une victime inconsciente

Dans la vie de tous les jours, on peut être confronté à des situations qui nécessitent l'intervention d'un secouriste. Voici néanmoins les gestes de premiers secours à appliquer en cas d'urgence.

❍ Le VES (voir - écouter - sentir)

Déterminer si la personne respire en pratiquant le **VES** :

Voir si le thorax de la victime se soulève.
Ecouter les bruits de la respiration de la victime.
Sentir le souffle de la victime sur votre joue.

Position latérale de sécurité (PLS)

Si la victime est inconsciente et respire normalement, la placer **dans tous les cas** en **PLS**, c'est-à-dire couchée sur le côté avec la tête prudemment basculée vers l'arrière.

Réanimation cardiopulmonaire

Si la victime ne respire pas, pratiquer la **réanimation cardiopulmonaire** : compressions thoraciques (massage cardiaque) et bouche-à-bouche, avec 2 insufflations toutes les 30 compressions.

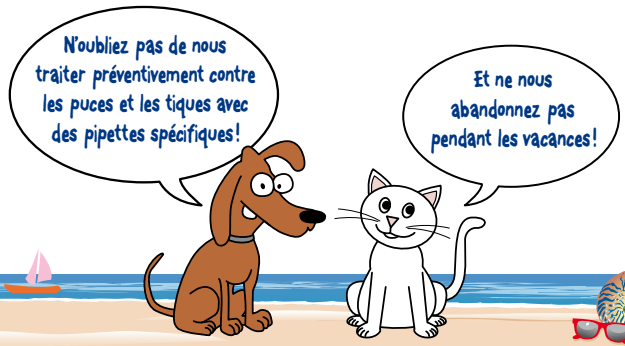
Formation de secouriste organisée par la Croix-Rouge de Liège : contactez le 04 349 90 90

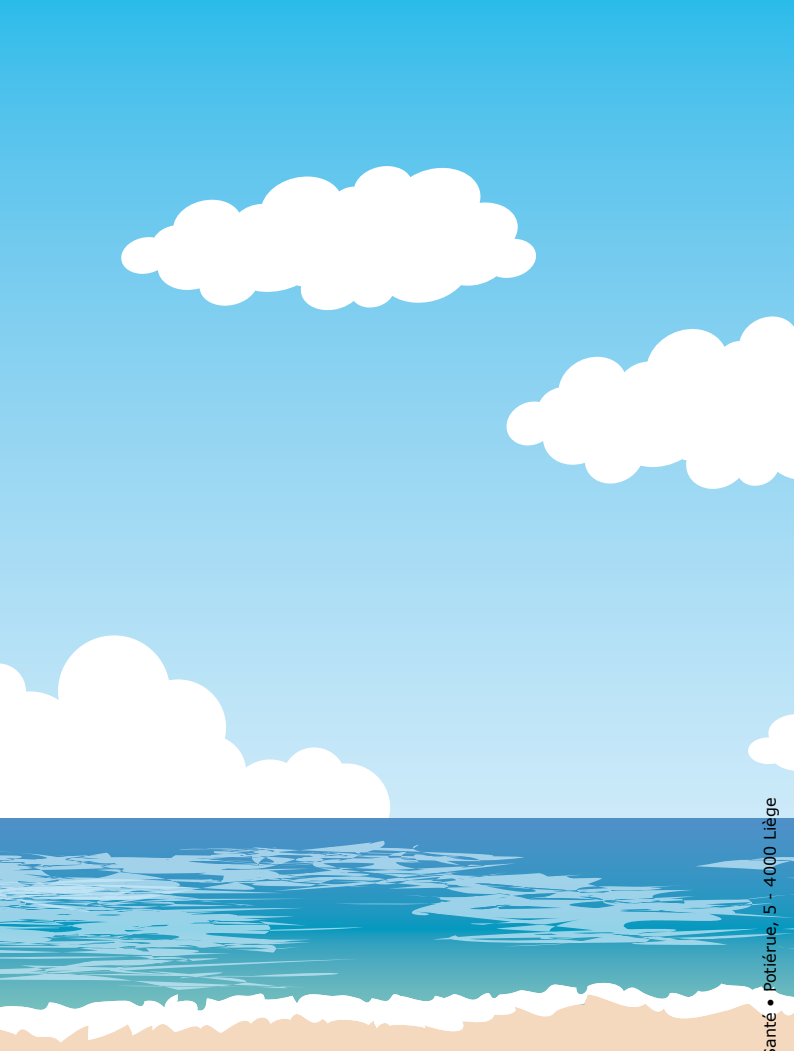
Sources et remerciements

- **« Brevet Européen de Premiers Secours »** - Croix-Rouge de Belgique
- **« Soleil, je t'aime... moi non plus »** - En Marche
- **« Animaux venimeux et vénéneux »** - Dietrich MEBS
- **« Ne laissez pas votre enfant sans surveillance »** - Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé
- **« Et si on pratiquait la " solaire attitude " ? »** - Solidaris
- **« Premiers rayons de soleil : protégez votre peau »** - **« Alerte aux filtres solaires chimiques »** - **« Allergies au soleil : 15% des Belges concernés »** - La Meuse
- **« Soleil + médicaments : attention danger ! »** - Centre coopératif de la consommation et Ministère de la Santé publique
- **« Voyagez malin – n'oubliez pas votre vaccin ! »** - Province de Liège
- **« Calendrier de vaccination »** - Question Santé
- **« Attention, la saison des pollens arrive »** - Plus Magazine
- **« Impacts des changements climatiques en Belgique »** - UCL - Greenpeace
- **« La sécurité alimentaire, l'affaire de tous ! »** - **« Camp d'été pourri ? non merci ! »** - Agence alimentaire
- **« Le guide du barbecue »** - Colruyt
- **« Ozone et vague de chaleur »** - Service Public Fédéral Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
- **« La berce du Caucase »** - Province de Luxembourg
- **« Le confort d'été »** - ADEME
- **« Le confort sans climatisation ! »** - Réseau Eco-consommation
- **« Guide des fleurs sauvages »** - R. et A. Fitter - M. Blamey - Ed. : Delachaux et Niestlé
- **« Calendrier 2009 - une année d'éco-consommation »** - Région wallonne - Ecoconsommation
- P20 : Service public fédéral Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement.
- Institut Scientifique de Santé Publique : **http://iph.fgov.be**

- **http://www.destinationsante.com**
- **http://www.soleilmalin.be**
- **http://www.passeportsante.net**
- **http://www.laprovence.com**
- **http://www.e-sante.be**
- **http://www.notretemps.com**
- **http://www.delhaize.be**
- **http://www.pharmaciedefitzjames.fr**

Remerciements à l'ULg (Functional and Evolutive Morphology Laboratory University of Liege), l'Aquarium Dubuisson, la Clinique André Renard, le cabinet d'ophtalmologie « Prijot », l'Institut Scientifique de Santé Publique (Mme Ducoffre), l'Institut Saint-Luc, la pharmacie Cinna, la Croix-Rouge et l'AFSCA (Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaîne alimentaire : rassemble l'ensemble des services d'inspection et de contrôle de la chaîne alimentaire dans le but de veiller à la qualité de nos aliments).


N'oubliez pas de nous traiter préventivement contre les puces et les tiques avec des pipettes spécifiques!
Et ne nous abandonnez pas pendant les vacances!



Edition mars 2012

Échevinat des Services sociaux, de la Famille et de la Santé

Cité administrative, 9e étage
Potiérue, 5 - 4000 Liège

Tél : 04 221 84 51

Fax : 04 221 86 78

Liège
Une ville, un esprit.

Editeur responsable : L' Échevin des Services sociaux, Famille et Santé • Potiérue, 5 - 4000 Liège